24.021 Šalát mrkvový so zelerom
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
mrkva	4,00	3,20	5,00	4,00	5,00	4,00	6,50	5,20
zeler	1,10	0,88	2,40	1,92	2,40	1,92	3,00	2,40
olej olivový	0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
cukor kryštálový	0,25	0,25	0,35	0,35	0,35	0,35	0,40	0,40
citróny	0,30	0,12	0,40	0,16	0,40	0,16	0,60	0,24
soľ	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03
voda	1,00	1,00	1,50	1,50	1,50	1,50	2,00	2,00
hmotnosť porcie v g	55		80		80		100	

Výrobný postup

Mrkvu a zeler očistíme, umyjeme pod tečúcou vodou, postrúhame a zmiešame s nálevom z vody, cukru, soli a citrónovej šťavy. Zjemníme olivovým olejom.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	138	33	0,45	0,6	0,3	5,6	1,5	21,9	0,6	0,67	0,0	0,0	3,1	0,0
B	208	50	0,67	1,1	0,6	7,9	2,1	33,7	0,9	0,84	0,0	0,0	4,5	0,0
C	208	50	0,67	1,1	0,6	7,9	2,1	33,7	0,9	0,84	0,0	0,0	4,5	0,0
D	268	64	0,86	1,7	0,9	9,7	2,7	43,3	1,1	1,10	0,0	0,0	6,0	0,0